

mypacing — Factsheet für die Presse

Stand: 11. September 2026. Jede Zahl in diesem Papier steht mit ihrer Herkunft und ihrem Stichtag da. Wo eine Zahl fehlt, fehlt sie, weil es sie nicht gibt — nicht, weil sie unbequem wäre.

In einem Satz

mypacing hilft Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS und Post-Vac-Syndrom dabei, ihre Belastung zu verstehen und Verschlechterungen nach Anstrengung (PEM) früher zu erkennen — kostenlos, ohne Diagnosevoraussetzung, ausdrücklich kein Medizinprodukt.

Was es ist

Eine Website und zwei Apps (iOS ab sofort, Android derzeit im geschlossenen Test), die Werte aus der eigenen Uhr, dem Ring oder dem CPAP-Gerät automatisch abgleichen — oder in die man täglich einträgt, wie es einem geht, ganz ohne Gerät. Daraus entstehen eine Einschätzung des Tages, ein Verlauf, ein Stehtest nach NASA-Vorbild und ein Arztbericht, den nur die betroffene Person selbst erzeugt. Wer will, spendet die eigenen Tageswerte pseudonymisiert an eine gemeinsame Auswertung.

Was es nicht ist

Kein Medizinprodukt. Keine Diagnose. Keine Vorhersage. Keine Therapie. Kein Ersatz für ein ärztliches Gespräch. Es gibt keine Werbung, keinen Verkauf von Daten und keine Weitergabe an externe Unternehmen.

Zahlen

WAS	ZAHL	WOHER, STAND
Konten im gemeinsamen Auswertungs-Pool	284	Datenbank, 11.09.2026
Ausgewertete Tageszeilen im Pool insgesamt	244.215	Datenbank, 11.09.2026
Davon Tageszeilen mit Belastungswert	76.747	Datenbank, 11.09.2026
Konten mit markierten Crash-Tagen	131	Datenbank, 11.09.2026
Markierte Crash-Tage insgesamt	1.543	Datenbank, 11.09.2026
Davon Episodenbeginne (erster Tag einer Episode)	544	Datenbank, 11.09.2026
Modellgüte (LOPO-AUC)	0,568	mypacingLAB, Schattenkandidat, 28.08.2026
Vertrauensbereich dazu	0,510 bis 0,599	mypacingLAB, Schattenkandidat, 28.08.2026
Datenbasis dieser Prüfung	67 Menschen, 391 markierte Episodenbeginne	mypacingLAB, Schattenkandidat, 28.08.2026
Modellgüte des produktiven Laufs	0,563, Vertrauensbereich 0,523 bis 0,604	mypacingLAB, produktiv, 08.09.2026
Freigabe-Mindestgröße für jede Gruppenzahl (k)	10 Personen	Festwert, <code>lab_defs.php</code>

WAS	ZAHL	WOHER, STAND
Artikel in der Wissensbasis	15	Website, 11.09.2026
Blogartikel	31	Website, 11.09.2026

Die Modellprüfung rechnet mit den *Episodenbeginnen*, nicht mit jedem Crash-Tag: Ein Crash, der fünf Tage dauert, ist ein Ereignis, nicht fünf. Die 391 auf der Technik-Seite sind der Stand vom 28.08.2026 — dort steht die Zahl neben ihrer Herleitung, und dort wird sie täglich von mypacingLAB neu gerechnet.

Die wichtigste Zahl ist die, die es nicht gibt. Eine beworbene Trefferquote existiert nicht. Die Modellgüte wird an Menschen geprüft, die die Berechnung vorher nie gesehen hat (Leave-One-Person-Out). Ob die aus der Gemeinschaft gelernten Gewichte eingesetzt werden, entscheidet ein täglicher Prüfstand: Nur wenn die Untergrenze des Konfidenzintervalls über 0,5 liegt — dem Wert einer Münze —, werden sie verwendet; sonst zählen alle 1,0.

Welcher der beiden Fälle gerade gilt, steht hier bewusst nicht mehr. Dieses Papier hat den Zustand zweimal falsch behauptet: am 27.08.2026 sechs Tage lang, und erneut zwischen dem 02. und 06.09.2026. Beide Male stand hier „werden derzeit nicht angewendet“, während sie wirkten. Der Grund ist keine Nachlässigkeit, sondern die Bauart: Der Schalter kippt mit jedem nächtlichen Lauf, ein Satz in einer Datei nicht. *Ein Papier, das seinen eigenen Verfall im nächsten Absatz einräumt, sollte die verfallende Angabe gar nicht erst machen.*

Verbindlich ist deshalb ausschließlich der tagesaktuelle Stand auf der Technik-Seite von mypacing.app — dort steht neben dem Zustand auch die Zahl, aus der er folgt. Die Zahlen in der Tabelle oben tragen einen Stichtag und sind damit ehrlich: Sie sagen, wie es an einem bestimmten Tag war, nicht wie es heute ist.

Zwei Läufe, zwei Zahlen — bitte nicht vermischen. Der Schalter oben hängt am *produktiven* Laborbericht (0,563, Vertrauensbereich 0,523 bis 0,604). Die drei Zeilen weiter oben in der Tabelle nennen den *Schattenkandidaten*, der seit dem 21.08.2026 mitläuft (0,568 über 391 Episodenbeginne von 67 Menschen). Er wird beobachtet und schaltet nichts. Frühere Fassungen dieses Papiers haben den Zustand des einen Modells behauptet und die Zahlen des anderen genannt; seit dem 27.08.2026 stehen beide getrennt da, und der tägliche Gesundheits-Check vergleicht den behaupteten Zustand mit dem tatsächlichen.

Frühere Fassungen der Website nannten eine Trefferquote. Sie stand rechnerisch auf Schrittzahlen statt auf Kreislaufbelastung und ist am 10.08.2026 ersatzlos entfernt worden. Sie kommt nicht zurück; ein Test in der Prüfsuite sorgt dafür.

Was gerade im Schatten läuft

Seit dem 21.08.2026 läuft ein neuer Modellkandidat im Schattenmodus: Er wertet erstmals alle 30 Tagessignale gemeinsam aus und rechnet jede Nacht mit echten, pseudonymen Daten — aber niemand bekommt seine Ergebnisse zu sehen, es gibt keine Anzeige und keine Warnung. In der historischen Prüfung (Leave-One-Person-Out) stand hier zunächst 0,650. Diese Zahl haben wir am 21.08.2026 selbst zurückgezogen: Sie war zu einem erheblichen Teil ein Label-Artefakt. Jahre alter importierter Wearable-Tage, an denen noch niemand einen Crash markieren konnte, zählten automatisch als „kein Crash“ — das Modell lernte, alte Importtage zu erkennen, nicht Crashes vorherzusagen. Seither zählen Trainings-Labels pro Person erst ab ihrer ersten eigenen Selbstauskunft. Ehrlich gerechnet stand er am 21.08.2026 bei 0,558 (Konfidenzintervall 0,505 bis 0,622) über 302 markierte Episodenbeginne von 50 Personen; im Lauf vom 26.08.2026 waren es 0,575 (0,520 bis 0,606) über 384 Episodenbeginne von 61 Menschen, und im Lauf vom 28.08.2026 sind es 0,568 (0,510 bis 0,599) über 391 Episodenbeginne von 67 Menschen — die letzten davon sind dieselben Zahlen, die oben in der Tabelle stehen. Die Güte ist mit der gewachsenen Datenbasis leicht gesunken, nicht gestiegen; das gehört dazu und wird hier nicht weggelassen. Die Untergrenze liegt knapp über dem Münzwurf — ein Anfang, kein Beweis.

Sichtbar wird der Kandidat erst, wenn am Morgen eingefrorene Tagesvorhersagen sich über Wochen an tatsächlich markierten Crashes bewähren. Fällt der Test negativ aus, wird auch das veröffentlicht.

Datenschutz

Gesundheitsdaten nach Art. 9 DSGVO, Verarbeitung ausschließlich auf ausdrückliche Einwilligung. Server in Deutschland. Keine Schriften, Skripte oder Zählpixel von Dritten — seit dem 10.08.2026 lädt keine einzige Seite mehr etwas von einer fremden Domain, auch keine Google-Schriften. Jede Zahl, die eine Gruppe beschreibt, wird erst ab zehn Personen freigegeben. Wer sein Konto löscht, löscht auch alle personenbezogenen Daten; die pseudonymen Poolzeilen ohne Personenbezug bleiben, das steht so in der Einwilligung.

Wer dahintersteht

Ein kostenfreies Projekt von Sarah und Siegfried Gaier, getragen von freiwilliger Unterstützung — ohne Werbung, ohne Investor, ohne Verkauf von Daten. Seit dem 27.08.2026 ist dafür ein Kleingewerbe bei der Stadt Bochum angemeldet; Inhaberin ist Sarah Gaier. Genau deshalb ist ein Beitrag steuerlich **nicht absetzbar**, und eine Bestätigung dafür können wir nicht ausstellen: mypacing ist ein Gewerbe, kein Verein. Dass das Werkzeug trotzdem für alle kostenlos bleibt, ist eine bewusste Entscheidung — wer mit ME/CFS lebt, ist häufig nicht mehr erwerbsfähig, und ein Pacing-Werkzeug hinter einer Bezahlschranke erreicht genau die nicht, die es am dringendsten brauchen. Sarah ist selbst von Long COVID betroffen; die Geschichte dahinter steht ausführlich auf der Seite „Über uns“. mypacing ist eine beim Deutschen Patent- und Markenamt angemeldete Wort-/Bildmarke (Az. 302026242304.3).

Kontakt und Material

hallo@mypacing.app · <https://mypacing.app/presse.html> Logopakete, Presstexte und Flyer stehen dort zum Herunterladen bereit.

mypacing.app · Inhaberin: Sarah Gaier · Am Dornbusch 11 · 44803 Bochum · Deutschland · hallo@mypacing.app
Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV: Siegfried Gaier, Mathildenstr. 11, 44793 Bochum
mypacing ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Im Notfall: 112.
Erzeugt aus `presse/Factsheet.md`, Prüfsumme `ed59e09a414f` — dieselbe Nummer steht in `mypacing-factsheet.sha1`.